



FH Salzburg

Sport Programm

Sommersemester
2024



Technik
Gesundheit
Medien



FH Salzburg

Teamathlon

07. Juni 2024, 14:30 Uhr, Waldbad Anif
3er-Teams, Teilnahme kostenlos
»Bring your friends«

NEU
Spezial
Wertung

1

600 Meter
Stand-Up-Paddling



3

5 Kilometer
Laufen



Attraktive
Preise zu
gewinnen!

2

11 Kilometer
Radfahren





**Liebe Studierende,
liebe Mitarbeiter*innen,
liebe Absolvent*innen,**

im kommenden Sommersemester steht wieder ein besonderes Highlight bevor - der Teamathlon am 7. Juni 2024. Dieses im vergangenen Jahr ins Leben gerufene unterhaltsame und sportliche Event, das von Laufen über Radfahren bis hin zum Stand-up-paddeln viele Teilnehmer*innen anlockte, wird heuer um eine Disziplin erweitert, sodass auch die nicht ganz so Sportlichen Spaß und Freude daran finden werden, mitzumachen.

Gegenseitige Motivation, miteinander freuen, feiern und gemeinsam ein Ziel erreichen - das bleibt weiterhin der Grundgedanke. Lasst euch überraschen und vor allem: Termin gleich vormerken! Details folgen rechtzeitig.

Neben dem Teamathlon findet ihr im aktuellen Sportprogramm wie gewohnt ein umfangreiches Kursangebot mit verschiedensten sportlichen Aktivitäten - zu unschlagbar günstigen studierendenfreundlichen Tarifen. Einfach reinschmökern und anmelden!

Einige Kurse finden wieder direkt am Campus Urstein statt und können somit von vielen bequem vor oder nach dem Unterricht oder der Arbeit besucht werden. Dazu zählen Yoga, Pilates, Krav Maga, Rope Skipping und das trendige Outdoor Workout „frischluft fitness“, einem effektiven Ganzkörper-Training an der frischen Luft in der freien Natur.

Diese und viele andere Kurse findet ihr im neuen Sportprogramm. Ich freue mich auf eure Anmeldungen und wünsche allen ein sportliches Sommersemester!

Sportliche Grüße ,

Florian Furtner, FHS Sport
Hochschulkommunikation & Marketing

Ballsport	Fußball	5
	Tennis	5
	Volleyball	6
	Golf	6–7
Kampfsport	Fechten	8
	Krav Maga	9
	Krav Maga für Frauen	9
Fitness	Frischluff Outdoor Fitness Workout	11
	Yoga	12
	Pilates	13
	Rope Skipping	13
	Bauch-Beine-Po mit Power Workout	14
	Capoeira	15
	Reggaeton	15
	DEINGYM Fitness	16
	Freies Krafttraining	16
	Eltern-Kind-Turnen	16
	Technikkurs Laufen	17
	Konditionstraining	17
Klettern	Bouldern Anfänger*innen	18
	Bouldern Fortgeschritten	19
Wasser- sport	Freies Schwimmen	21
	Aqua-Fitness	21
	Rudern	21
Bewerbe	Teamathlon	22
	Salzburger Frauenlauf	22
	Salzburg Marathon	23
	FH/USI Beats & Sports	23
	Salzburger Firmen Triathlon	23
Informatio- nen	Informationen zur Anmeldung, Datenschutz etc.	24–26

Fußball

Fußballspielen auf dem Kunstrasenplatz im Sportzentrum Rif für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Freies Spielen, kein Training.

Montag 20:15–21:45 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 04.03.2024, 14 × 60 min.

Teilnehmer*innen: max. 25 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Fußballschuhe (Kunstrasen)

Kursgebühr: € 40,--



Tennis

Erlernen der grundlegenden Techniken unter Anleitung eines erfahrenen Trainers im Einsteigerkurs und Verfeinern der Technik und des Spiels in den Fortgeschrittenenkursen.

Donnerstag

17:00–18:00 Uhr, Anfänger*innen

18:00–19:00 Uhr, Mäßig Fortgeschritten

19:00–20:00 Uhr, Mäßig Fortgeschritten

20:00–21:00 Uhr, Fortgeschritten

Kursbeginn: 07.03.2024, 14 × 60 min.

Kursorte: ASKÖ Sportanlage Gnigl, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg (07.03. - 25.04.); 1. Halleiner Tennisclub, Pingitzzerkai 16, 5400 Hallein (02.05. - 27.06.)

Teilnehmer*innen: 4 Personen pro Trainingsgruppe

Ausrüstung: Sportbekleidung, Tennisschuhe, Tennisschläger

Kursgebühr: € 220,--

Volleyball

Volleyballkurs für Spieler*innen ab einem mäßig fortgeschrittenen Niveau - die Grundtechniken Pritschen, Baggern und Service von unten oder oben werden bereits beherrscht.

Montag 20:30–22:00 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 04.03.2024, 14 × 90 Min.

Teilnehmer*innen: max. 20 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle

Kursgebühr: € 40,--



Golf Platzerlaub- nis-Kurs

Der Platzerlaubnis-Kurs (PE) richtet sich an Anfänger*innen, die ins Golfgeschehen einsteigen möchten. Zielsetzung: Erlernen der technischen Grundlagen im kurzen und langen Spiel sowie die Grundzüge des Spielens am Platz.

Golfplatz Rif

Tageskurs: Di–Fr 10:00–11:30 Uhr

Wochenendkurs: Fr 16:00–18:00 Uhr, Sa 10:00–12:00 und 13:00–14:30 Uhr, So 09:30–12:00 Uhr

Kursbeginn: ab April regelmäßig Einstiegsmöglichkeiten

Sonderpreis für Studierende: Tageskurs € 139,-- (statt € 169,--);

Wochenendkurs € 159,-- (statt € 199,--)

Golf Turnier- lizenz

ÖGV Turnierlizenz und Handicap 54 Kurs mit inkludierter, abschließender Handicap-Challenge. Zielsetzung: Erreichen der ÖGV Turnierlizenz und weitere Verbesserung der technischen Grundlagen im kurzen und langen Spiel.

Golfplatz Rif

Kurszeiten: Fr 16:00–18:00 Uhr, Sa 10:00–11:30 und 13:00–14:30 Uhr,
So 09:30–12:00 und 14:00–17:00 Uhr

Kursbeginn: ab April regelmäßig Einstiegsmöglichkeiten

Sonderpreis für Studierende: € 209-- (statt € 249,--)

Golf Trainings- kurs

Trainingskurs für Fortgeschrittene; Verbesserung der technischen Grundlagen im kurzen und langen Spiel.

Golfplatz Rif

Tageskurs: Di–Fr 10:00–11:30 Uhr

Wochenendkurs: Fr 16:00–18:00 Uhr, Sa 10:00–11:30 und 13:00–14:30 Uhr, So 09:30–12:00 Uhr

Kursbeginn: ab April regelmäßig Einstiegsmöglichkeiten

Sonderpreis für Studierende: Tageskurs € 129,-- (statt € 169,--);

Wochenendkurs € 159,-- (statt € 199,--)



Hinweis:

Anmeldungen für die Golfkurse bitte per Email an:

sport@fh-salzburg.ac.at

Den gewünschten Kurstermin danach direkt im Sekretariat des Golfclubs Salzburg-Rif **Tel 06245/76681** buchen.

Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt ebenfalls im Sekretariat des Golfclubs.

Fechten

Modernes Sportfechten fördert Konzentration, Koordination und Fitness gleichermaßen. Im Grundkurs Sportfechten werden die technischen und taktischen Grundlagen dieses eleganten und attraktiven Sports vermittelt.

Montag 20:00–21:30 Uhr, Hallein

Kursbeginn: 11.03.2024, 6 × 90 Min.

Termine: 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04

Kursort: Turnsaal Volksschule Hallein Burgfried

Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

Ausrüstung: Fechtausrüstung wird zur Verfügung gestellt

Kursgebühr: € 20,--



Krav Maga

Krav Maga ist ein Selbstverteidigungssystem aus Israel. Es soll dich in die Lage versetzen, eine Notwehrsituation mit einem oder mehreren Angreifern möglichst rasch zu deinen Gunsten zu entscheiden. Auch Prävention bzw. Deeskalation sind wichtige Aspekte dabei. Ziel ist es, instinktive Reaktionen zu entwickeln und sich in Gefahrensituationen effektiv zu verteidigen. Eine Einführung in den Bodenkampf rundet den achtstündigen Workshop ab.

Campus Urstein

Termine: Freitag, 22.03., 16:00–20:00 Uhr und Samstag, 23.03., 10:00–14:00 Uhr, 2 × 4 Stunden

Kursleitung: Markus Feil

Ausrüstung: Sportbekleidung

Kursgebühr: € 30,--



Krav Maga für Frauen

Krav Maga eignet sich als Selbstverteidigungssystem besonders für Frauen: es basiert nicht auf roher Körperkraft, sondern setzt auf Explosivität und Technik. Dieser für Frauen konzipierte Workshop geht neben den allgemeinen Grundlagen speziell auf Situationen ein, mit denen Frauen am wahrscheinlichsten konfrontiert werden könnten - und wie diese Attacken und Übergriffe effektiv abgewehrt werden können.

Campus Urstein

Termin: Samstag, 04.05., 09:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr

Kursleitung: Markus Feil

Ausrüstung: Sportbekleidung

Kursgebühr: € 20,--

Die 1976 gegründete HOGAST-Gruppe ist eine österreichische Einkaufsgenossenschaft und Marktführer in der gehobenen Hotellerie/Gastronomie. Hinter diesem Erfolg steckt ein starkes Team, dem Flexibilität, Ambition und Teamgeist besonders wichtig sind. **Wer Spaß an einer abwechslungsreichen Aufgabe mit hoher Eigenverantwortung hat, ist bei uns genau richtig!**

WIR LIEBEN SPORTLICHE HERAUSFORDERUNGEN:

INITIATIVBEWERBUNGEN SIND HERZLICH WILLKOMMEN



Wenn Sie an einem Einstieg in unserem Team interessiert sind, freuen wir uns auf Ihre Online-Bewerbung via www.hogast.at/jobs. Bei Fragen steht Ihnen Frau Nicole Federer telefonisch unter **+43 6246 / 8963 103** jederzeit gerne zur Verfügung.

Frischluff Outdoor Fitness Workout

Auspowern an der frischen Luft. Wir denken High Intensity Training „out of the box“ – in unserem exklusiven und frischen Fitnessstudio der Natur! Wir trainieren 60 Minuten an der frischen Luft – in einem ganzheitlichen Training, für mehr Kraft, mehr Härte und mehr Ausdauer. Denn wer draußen besteht, der besteht jede Challenge!

Mit diesem Kurs finden wir dein individuelles Leistungsvermögen. Hohe Intensität dank schnell aufeinander folgender Kraft- und Kraftausdauerübungen bringen dich an deine körperlichen Grenzen. Unsere Trainer*innen helfen dir dabei, deine Grenzen zu erreichen und auch zu überwinden.

Mittwoch 17:30–18:30 Uhr, Campus Urstein

Kursbeginn: 06.03.2024, 12 × 60 Min.

Teilnehmer*innen: max. 16 Personen

Kursleitung: frischluft outdoor fitness world

Ausrüstung: Sportbekleidung

Kursgebühr: € 40,--



Yoga

Yoga beeinflusst auf bemerkenswerte Weise Körper und Geist und hat viele positive Wirkungen: Stärkung des Immunsystems, Harmonisierung und Abbau von Stress, Beruhigung und Befreiung des Nervensystems, Entspannung und Stärkung der Muskulatur und vieles mehr. Teil dieser Yogastunde sind verschiedene Körperhaltungen, Pranayama (Atemübungen) sowie Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen. Das Ende jeder Yogaeinheit ist der Entspannung von Körper, Geist und Seele gewidmet. Wir verbessern mit den Übungen die Wahrnehmung, lösen Verspannungen, regulieren und stärken die Funktionen unseres Körpers und erhalten Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

Montag, Campus Urstein

Kurs 1: 18:00–19:00 Uhr

Kurs 2: 19:00–20:00 Uhr

Kurs 3: 20:00–21:00 Uhr

Kursbeginn: 04.03.2024, 14 × 60 min.

Kursleitung: Krishan Singh Sheoran

Teilnehmer*innen: max. 20 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Yogamatte

Kursgebühr: € 40,--



Pilates

Pilates ist ein effizientes, schonendes Ganzkörpertraining, das den Körper zugleich kräftigt sowie flexibler macht. Die Körpermitte als Zentrum der Kraft steht dabei im Fokus, da sie dem gesamten Bewegungsapparat, insbesondere der Wirbelsäule, die nötige Stabilität gibt. Durch Balance, gezielter Atmung und kontrolliertem Muskeleinsatz wird die eigene Körperwahrnehmung deutlich verbessert.

Dienstag, Campus Urstein

17:00–18:00 Uhr, Anfänger*innen

18:00–19:00 Uhr, Fortgeschritten

Kursbeginn: 05.03.2024, 14 × 60 Min.

Kursleitung: Tamara König

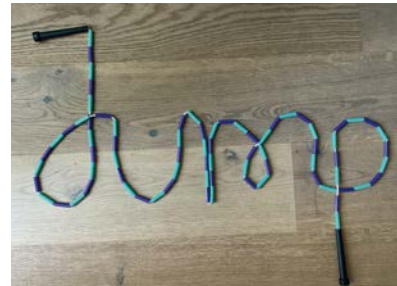
Teilnehmer*innen: max. 20 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Trainingsmatte

Kursgebühr: € 40,--

Rope Skipping

“Rope Skipping” - Seilspringen - ist eine junge und moderne Sportart in Österreich. Sie ist sehr gesund für den Körper und fördert die Koordination. Es werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert und die Stabilisation der Gelenke gefördert. Der Sport ist sehr vielfältig, von Einzelelementen und ganzen Choreografien bis hin zum Teamspringen. Der Kurs bietet ein erstes Kennenlernen der Sportart mit all ihren Facetten. Von kompletten Anfänger*innen bis zu ambitionierten Seilspringer*innen ist für alle was dabei.



Mittwoch 18:00–19:00 Uhr, Campus Urstein

Kursbeginn: 06.03.2024, 12 × 60 Min.

Teilnehmer*innen: max. 16 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Sprungseil (kann für € 8,-- direkt beim Kurs erworben werden)

Kursgebühr: € 40,--

Bauch- Beine-Po mit Power Workout

Nach einem fünfminütigen Aufwärmprogramm werden spezielle und abwechslungsreiche Übungen für Bauch, Beine und Po durchgeführt, um diese Muskelgruppen zu kräftigen und Problemzonen entgegen zu wirken. Danach folgt ein intensives Konditionstraining zu Musik mit dem Ziel einer besseren Fitness. Nach einfachen Schrittkombinationen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zur Verbesserung der Koordination sorgen Kräftigungsübungen für ein gutes Ganzkörpertraining. Im Anschluss daran folgt ein kurzes Dehnprogramm zum Ausklang der Einheit. Bitte Handtuch mitnehmen.

Dienstag 18:30–20:00 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 27.02.2024, 16 × 90 min.

Anmeldung: bis spätestens 15.02., danach Restplätze

Ausrüstung: Sportbekleidung, Handtuch

Sonderpreis für Studierende: € 138,-- (statt € 163,--)



Capoeira

Capoeira wird gerne als Kampftanz bezeichnet, doch wird sie weder getanzt, noch gekämpft – sie wird gespielt. Ziel ist nicht den Gegner zu verletzen, sondern vielmehr mit dem Gegenüber ein gemeinsames Spiel zu entwickeln und sich körperlich auszudrücken. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Montag 20:00–22:00 Uhr

Kursbeginn: 04.03.2024, 10 × 120 Min.

Kursort: BRG Nonntal, Josef-Preiss Allee 2, 5020 Salzburg

Kursleitung: Givaldo Santos de Souza

Kursgebühr: € 30,--



Reggaeton

Reggaeton ist Feuer, Leidenschaft, Spaß, Bewegung und Power. Reggaeton nimmt dich ein und du möchtest gar nicht mehr aufhören zu Tanzen, dich zu Bewegen. Reggaeton lässt dich den Alltag und alles um dich herum vergessen, die Musik trägt dich und es fühlt sich jedes Mal aufs Neue so an wie eine Reise nach Lateinamerika oder auf die größten Bühnen dieser Welt.

Montag 20:15–21:45 Uhr, Sportzentrum Mitte Salzburg

Kursbeginn: 04.03.2024, 13 × 90 Min.

Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

Kursleitung: Verena Wutzlhofer

Kursgebühr: € 70,--

DEINGYM Fitness

DEINGYM in Oberalm bietet dir alles was du für dein Training brauchst:

DEINGYM.

KEINE BINDEFRIST

MEGA PREISANGEBOT

RIESIGER MASCHINENPARK

CROSSFIT ZONE

TOLLE ATMOSPHERE

FHS-Spezialangebot für:

Studierende: € 34,90 pro Monat (keine Bindung)

Mitarbeiter*innen: € 39,90 pro Monat (keine Bindung)

Freies Krafttrain- ning

Freies Kraft- und Fitnessstraining in der Kraftkammer des ULSZ Rif für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Dienstag 18:00–19:30 Uhr

Donnerstag 18:00–19:00 Uhr

Kursbeginn: 05.03.2024

Kursort: Kraftkammer 1, ULSZ Rif

Kursdauer: Sommersemester 2024 inkl. Sommerferien

Teilnehmer*innen: max. 12 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Handtuch

Kursgebühr: € 30,--

Eltern-Kind- Turnen

Für zwei- bis vierjährige Kinder. Spielerisch werden die Bewegungsfertigkeiten geschult und die Kinder entdecken gemeinsam mit ihren Eltern Spaß und Freude an der Bewegung.

Dienstag 16:00–17:30 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 05.03.2024, 12 × 90 Min.

Teilnehmer*innen: max. 25 Kinder

Kursgebühr: € 50,--

Technikkurs Laufen

Auch beim Laufen ist eine ökonomische Technik gefragt. In diesem Kurs wird individuell an der Technik der einzelnen Teilnehmer*innen gearbeitet. Koordinative Übungen und Intervall-Einheiten ergänzen das Techniktraining.

Dienstag 18:00–19:00 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 28.02.2023, 16 × 60 Min.

Anmeldung: bis spätestens 15.02., danach Restplätze

Ausrüstung: Sportbekleidung, Laufschuhe

Sonderpreis für Studierende: € 88,--
(statt € 113,--)



Konditions- training

Funktionelles Konditions- und Stabilisationstraining. In diesem Kurs werden nach einem kurzen Aufwärmen alle Muskelgruppen, die zur Stabilisation bei Bewegungen im Alltag und bei sportlichen Belastungen dienen, gekräftigt. Den Abschluss des Trainings bilden Dehnübungen, um eine Verkürzung der Muskulatur zu vermeiden. Dieser Kurs kann mit dem Technikkurs Laufen optimal kombiniert werden.

Dienstag 19:15–20:15 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 28.02.2023, 16 × 60 Min.

Anmeldung: bis spätestens 15.02., danach Restplätze

Ausrüstung: Sportbekleidung

Sonderpreis für Studierende: € 88,-- (statt € 113,--)

Bouldern Anfänger *innen

Bouldern (engl. *boulder* „Felsblock“) ist das Klettern ohne Kletterseil und ohne Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlich errichteten Kletterwänden in Absprunghöhe. Künstliche Kletterprobleme, von leicht bis schwierig, können an kurzen, einzelnen Stellen gefahrlos und knapp über den Fallmatten immer wieder probiert werden. Bouldern trainiert insbesondere die Finger-, Arm- und Schulter- und Beinmuskulatur, erhöht die Körperspannung und schult die Koordination. Dieser Kurs dient dem Einstieg in die Klettervariante

Bouldern und vermittelt die Grundlagen der Boulder-Techniken, das richtige Steigen und Greifen, Effizienz der Kletterzüge, statische vs. dynamische Kletterbewegungen sowie das Eindrehen.

Dienstag 17:30–19:00 Uhr, Boulderbar Salzburg

Kursbeginn: 05.03.2024, 6 × 90 Min.

Termine: 05.03., 12.03., 19.03., 02.04., 09.04., 16.04.

Kursort: Boulderbar Salzburg, Richard Kürth Straße 9, 5020 Salzburg

Teilnehmer*innen: max. 12 Personen

Ausrüstung: Kletterschuhe (können vor Ort gegen Gebühr ausborgt werden)

Kursgebühr: € 50,--



Bouldern Fortge- schritten

Dienstag 19:30–21:00 Uhr, Boulderbar Salzburg

Kursbeginn: 05.03.2024, 6 × 90 Min.

Termine: 05.03., 12.03., 19.03., 02.04., 09.04., 16.04.

Kursort: Boulderbar Salzburg, Richard Kürth Straße 9, 5020 Salzburg

Teilnehmer*innen: max. 12 Personen

Ausrüstung: Kletterschuhe (können vor Ort gegen Gebühr ausgeborgt werden)

Kursgebühr: € 50,--





FH Salzburg



FH-Webshop

Keine Versandkosten
bei Direktabholung am
Campus Urstein.

webshop.fh-salzburg.ac.at



»Zeig', wo du
hingehörst«



Freies Schwimmen

Freies Schwimmen mit professioneller Hilfestellung. Verbesserung der individuellen Schwimmtechnik in den Lagen Rücken, Brust und Kraul (nach Belieben auch Delphin). Keine Nichtschwimmer*innen.

ULSZ Rif, Schwimmhalle

Sonntag

a) 18:00–19:00 Uhr

b) 19:00–20:00 Uhr

Kursbeginn: 25.02.2024, 16 × 60 min.

Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

Anmeldung: bis spätestens 15.02., danach Restplätze

Ausrüstung: Badebekleidung, Schwimmbrille

Sonderpreis für Studierende: € 68,-- (statt € 93,--)



Aqua-Fitness

Gelenkschonendes und effektives Bewegungstraining mit Musik im Flach- bzw. Tiefwasser. Keine Nichtschwimmer*innen.

ULSZ Rif, Schwimmhalle

Sonntag

a) 18:00–19:00 Uhr

b) 19:00–20:00 Uhr

Kursbeginn: 25.02.2024, 16 × 60 min.

Anmeldung: bis spätestens 15.02., danach Restplätze

Ausrüstung: Badebekleidung

Sonderpreis für Studierende: € 68,-- (statt € 93,--)

Rudern

Ruderkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene im Vierer auf der Salzach. Gelenkschonendes Fitness- und Ganzkörpertraining, das Spaß macht.

Montag, Bootshaus Rif, Salzach

Kursbeginn: Mo., 08.04.2024, 10 × 60 Min.

Gruppe 1: Montag 17–18 Uhr

Gruppe 2: Montag 18–19 Uhr

Bei Bedarf weitere Gruppen möglich (z.B. Mo 19 Uhr, Di 17 Uhr)

Ausrüstung: Sportbekleidung, enge Hose und Jacke

Kursgebühr: € 50,--

Teamathlon Gemeinsam ans Ziel! Dieses im vergangenen Jahr ins Leben gerufene unterhaltsame und sportliche Event, das von Laufen über Radfahren bis hin zum Stand-up-paddeln viele Teilnehmer*innen anlockte, wird heuer um eine Disziplin erweitert, sodass auch die nicht ganz so Sportlichen Spaß und Freude daran finden werden, mitzumachen.

Gegenseitige Motivation, miteinander freuen, feiern und gemeinsam ein Ziel erreichen - das bleibt weiterhin der Grundgedanke. Lasst euch überraschen und vor allem: Termin gleich vormerken! Details folgen rechtzeitig.

Termin: Freitag, 07. Juni 2024

Zeit: ab 14:30 Uhr

Ort: Waldbad Anif

Staffelbewerb: Stand-Up-Paddle, Radfahren, Laufen; zusätzliche „Spaß-Disziplin“



Salzburger Frauenlauf Der gemeinsame Genuss der sportlichen Aktivität steht beim Salzburger Frauenlauf im absoluten Vordergrund. Die 5,5 Kilometer lange Strecke entlang der Salzachufer garantieren ein herausragendes Aktiv-Erlebnis für Läuferinnen und Walkerinnen.

Termin: Freitag, 10. Mai 2024

Start und Ziel: Volksgarten Salzburg

Salzburg Marathon

Die FH Salzburg unterstützt alle Läufer*innen, die beim Staffelmara-
thon oder einem anderen Bewerb an den Start gehen.

Termin: Sonntag, 12. Mai 2024
Start und Ziel: Salzburger Altstadt

FH/USI Beats & Sports

Ein Tag voller Sport, Party, Fun, Action und Emotionen. Im nahegele-
genen Sportzentrum Rif werden Turniere im Kleinfeld-Fußball, Beach-
volleyball, Basketball (3x3) und RoundNet ausgetragen.

Termin: 18. Mai 2024
Ort: ULSZ Rif



Salzburger Firmen Triathlon

Schwimmen, radfahren, laufen - unter diesem Motto steht der Salzbur-
ger Firmen Triathlon. Ausgetragen wird dieser Bewerb als Firmen-Staf-
feltriathlon über die Supersprintdistanz (200 m schwimmen, 9 km
radfahren, 3,6 km laufen) bei den Salzachseen im Stadtteil Liefering.
Diese moderaten Distanzen sind für jede*n machbar und daher bes-
tens geeignet, die Faszination des Triathlonsports einmal hautnah zu
erleben.

Termin: Freitag, 24. Mai 2024
Ort: Salzachseen - Liefering

Anmeldung

Die Anmeldung zu Angeboten des Sportprogramms erfolgt per E-Mail an sport@fh-salzburg.ac.at. Bei Kursen mit begrenzter Zahl an teilnehmenden Personen erfolgt die Reihung nach Eingangsdatum der Anmeldung. Wer Interesse an Aktivitäten hat, deren Termine noch offen sind, meldet sich bitte ebenfalls rechtzeitig per E-Mail. Diese Aktivitäten werden im Laufe des Semesters gesondert ausgeschrieben, per Aushang an der Pinnwand neben dem Fago bzw. im Intranet „myfhs“ (Infrastruktur & Support → Sport).

Eine Kursanmeldung ist nur dann gültig, wenn die Teilnahmegebühr eingegangen ist.

Eine Rückerstattung des Kursbeitrages ist nur in Ausnahmefällen möglich.

Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl werden bis spätestens zwei Wochen nach Kursbeginn abgesagt und die Kursgebühr wird rückerstattet.

Bezahlung

Die Bezahlung der Teilnahmegebühr hat vor Kursbeginn (nach Bestätigung der Anmeldung) auf unten angeführte Bankverbindung, unter Angabe des Kursnamens und des Namens des Teilnehmers bzw. der Teilnehmerin, zu erfolgen.

Bankverbindung:

Fachhochschule Salzburg GmbH

„FHS Sport“, 5412 Puch

Raiffeisenverband Salzburg

IBAN: AT49 3500 0000 0006 9658

Verwendungszweck: „Kursname SS24, Vor- und Zuname“

Anmelde- schluss

Da bei den meisten Kursen die Zahl der Teilnehmer*innen begrenzt ist, empfiehlt es sich, Anmeldungen so früh wie möglich durchzuführen. Anmeldungen sind aber prinzipiell jederzeit möglich, auch für bereits laufende Kurse können noch Anmeldungen getätigt werden, sofern freie Plätze verfügbar sind.

Wichtig

Informationen, Änderungen und Neuigkeiten bezüglich des Sportprogramms werden im Intranet „myfhs“ (Infrastruktur & Support → Sport) bekanntgegeben.

Datenschutz- information

Verantwortliche für die Datenverarbeitung

Fachhochschule Salzburg GmbH

Urstein Süd 1, 5412 Puch/Salzburg

Telefon: +43-50-2211-0

E-Mail: office@fh-salzburg.ac.at

Datenverarbeitung

Mit Ihrer Anmeldung zum Sportprogramm verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten zum Zwecke der Teilnahme am Sportprogramm (Anmeldung, Abrechnung, Administration). Dazu verarbeiten wir jene Daten, die Sie uns bei der Anmeldung bekannt geben (z. B. Name, Kontaktdaten, FHS-Zugehörigkeit), Überweisungsdaten der Kursgebühr sowie Kursdaten.

Die Datenverarbeitung erfolgt auf Basis des (vor-)vertraglichen Verhältnisses mit der FH Salzburg (Art. 6 Abs 1 lit b DSGVO).

Wir geben Ihre personenbezogenen Daten (Name, Kontaktdaten) an unsere Kursleiter*innen oder die veranstaltende Institution weiter, um die Überprüfung Ihrer Teilnahmeberechtigung zu ermöglichen.

Im Anlassfall sind wir gesetzlich dazu verpflichtet, Ihre Kontaktdaten an die zuständige Gesundheitsbehörde weiterzugeben (§ 5 Abs 3 Epidemiegesetz).

Ihre personenbezogenen Daten speichern wir nur solange sie zur Teilnahme am Sportprogramm benötigt werden. Darüber hinaus sind wir gesetzlich verpflichtet, buchhalterisch relevante Daten für eine Dauer von 7 Jahren aufzubewahren (§ 212 UGB).

Datenschutzrechtliche Rechte

Im Zusammenhang mit dieser Datenverarbeitung steht Ihnen das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch und Datenübertragbarkeit in Bezug auf ihre personenbezogenen Daten zu, die Sie bei folgendem Kontakt geltend machen können.

Fachhochschule Salzburg GmbH

Mag. Florian Furtner

FHS Sport, Hochschulkommunikation und Marketing

Schloss Urstein, Erdgeschoß, Raum E01

Tel.: +43-50-2211-1025

E-Mail: sport@fh-salzburg.ac.at

Sollten Sie zu der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten Fragen oder Anliegen haben, stehen Ihnen die Datenschutzkoordinatorin bzw. der Datenschutzbeauftragte der FH Salzburg gerne zur Verfügung (+43 50 2211-0; datenschutz@fh-salzburg.ac.at).

Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht im Einklang mit den rechtlichen Bestimmungen erfolgt, besteht darüber hinaus das Recht, bei der Österreichischen Datenschutzbehörde (Barichgasse 40–42, 1030 Wien, Telefon: +43 1 52 152-0, E-Mail: dsb@dsb.gv.at) Beschwerde gegen die Datenverarbeitung zu erheben.

ULSZ Rif	Zusätzlich zu den im Programmheft angeführten Kursen und Veranstaltungen sind einige Außenanlagen des ULSZ in Rif, nach vorherigem Eintrag ins Benützerbuch beim Portier in der Eingangshalle, von allen FH-Angehörigen frei benutzbar. Beispielsweise folgende Anlagen: Beachvolleyballplätze, Basketball-Hartplatz, Inline-Hockey-Anlage, Fitness-Parcours und Kneippanlage.
Teilnahmeberechtigung	An den angebotenen Kursen, Tagesaktivitäten und Bewerben sind alle Studierende, Mitarbeiter*innen, Absolvent*innen der FH Salzburg sowie Personen von externen Kooperationspartner*innen teilnahmeberechtigt.
Sachbezüge	Für Personen, die in einem Dienstverhältnis zur FH Salzburg stehen, kann es bei Inanspruchnahme des Sportprogramms zu einer Steuerpflicht aus Sachbezügen nach dem Einkommensteuergesetz kommen. Genauere Informationen dazu finden sich in „myfhs“ (Infrastruktur & Support → Sport → Info Sachbezüge Sportprogramm).
Haftungsausschluss / Sicherheit	Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen sowie die Benützung der Einrichtungen und Geräte der FH Salzburg und deren Kooperationspartner*innen erfolgen grundsätzlich auf eigene Gefahr. Die Teilnehmer*innen an Kursen und Veranstaltungen und Benützer*innen der Einrichtungen nehmen zustimmend zur Kenntnis, dass die Fachhochschule Salzburg für Unfälle nicht haftet. Dies wird durch die Anmeldung für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung des Sportprogrammes der FH Salzburg bestätigt und zur Kenntnis genommen. Wir empfehlen daher ausdrücklich den Abschluss einer privaten Unfall- bzw. Haftpflichtversicherung – diese ist z. B. in der Mitgliedschaft bei alpinen Vereinen und Organisationen (Alpenverein, Naturfreunde, ÖSV, Bergrettung...) inkludiert. Geräte und Einrichtungen dürfen nur im Rahmen eines Kurses im Beisein einer Aufsichtsperson benützt werden. Den Anweisungen der Trainer*innen ist stets Folge zu leisten, um Verletzungen zu vermeiden. Die Mitarbeiter*innen der FH Salzburg und die Trainer*innen können nicht überprüfen, ob ein Kunde für das Training medizinisch geeignet ist – es wird daher empfohlen, sich vor Aufnahme des Trainings einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Der Abschluss einer privaten Unfallversicherung wird vor allem den Teilnehmer*innen von Outdoorkursen dringend empfohlen.
Fotonachweis	Die Fotos stammen aus den Datenbanken von „istockphoto.com“, „123rf.com“ und „stock.adobe.com“.
Kontakt	Ansprechpartner: Mag. Florian Furtner FHS Sport, Hochschulkommunikation und Marketing Schloss Urstein, Erdgeschoß, Raum E01 Tel.:+43-50-2211-1025 E-Mail: sport@fh-salzburg.ac.at

**Gleich
Profil anlegen und
sofort profitieren!**

fh-salzburg.jobteaser.com



FH Salzburg

Career Center

Dein Zugang zu Jobs, Karriereevents
und Unternehmenskontakten
fh-salzburg.jobteaser.com

Das Career Center der FH Salzburg
unterstützt Studierende bei der
Karriereplanung und beim Einstieg
in die Berufswelt.

Jobbörse



**Karriere-
beratung**



**Karriere-
workshops**



Alle Angebote und Events finden sich
auf der Job- und Karriereplattform:
fh-salzburg.jobteaser.com
Login mit deinem FH-Account



**Technik
Gesundheit
Medien**

www.dein-gym.at

DEINGYM.

Fitness ohne Bindung um nur 34,90 €/Monat*

* nur für FH Studenten

5411 Oberalm, Hühnerauweg7, 06245/74646